

Pastinaken-Joghurtcreme

Zutaten für vier Personen

200 g Pastinaken, geschält in kleine Würfel geschnitten	250 ml Wasser
20 g Butter	300 g Griechisches Joghurt
10 g Zucker	150 ml Schlagobers geschlagen
Saft von einer halben Zitrone	30 g Staubzucker
½ Packerl Vanillezucker und 1 Prise Salz	2 Blatt Gelatine

Zubereitung

- Pastinaken mit Zucker und Zitronensaft marinieren und 20 Minuten ruhen lassen.
- Butter in einem Topf schmelzen und bei schwacher Hitze den Pastinaken die Farbe nehmen lassen.
- Mit Wasser aufgießen, Vanillezucker dazugeben und zugedeckt so lange köcheln lassen, bis das Wasser auf zwei Esslöffel reduziert ist. Mit dem Stabmixer pürieren und abkühlen lassen.
- Das Pastinakenpüree mit Joghurt mischen, die flüssige Gelatine einrühren und dann das steifgeschlagene Obers unterheben.
- Creme in Schalen oder Gläser füllen und kaltstellen. Mit Nüssen, Krokant oder Obst garnieren.

Kalorien und Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
280	8g	20g	15g



Ernährungsmedizinischer Tipp

Wer hätte gedacht, dass die altmodische Pastinake einmal der Star in einer Nachspeise wird. Bis zum 18. Jahrhundert als Grundnahrungsmittel in Europa wurde sie von der Erdäpfel verdrängt und erlebt jetzt wieder ein Revival. Pastinaken sind ein ideales Wintergemüse, denn durch Frost wird ihr Geschmack noch süßer. Pastinaken enthalten neben Vitamin C und Folsäure auch wertvolle Ballaststoffe, die sich positiv auf die Verdauung auswirken.